





这一瞬间其实很重要，因为它是我为数不多可以把握住的机会。假设一天之内我会有36000次情绪起伏或者念头生灭，过去我一次都没法改变。现在，哪怕我能改变其中的一次，那么也要比过去强。这种逮到一次算一次的心态，对我大有帮助。我不能保证我每天大部分时间快乐或者宁静，也不能保证我大部分想法正面或者积极，这是很难控制的事情，内心的力量要远比理性要强大。无法保证，很难控制，更主要的原因是我没有经验。**手里就一根棉线，却想要套中内心狂奔的野马，无论谁来都做不到。但一根棉线拨动一颗沙砾还是能做到的，改变一个瞬间，也就多了关于一个瞬间的经验，保持一瞬间内心平衡的经验。**

通过反复这样的练习，我发现自己对内心的控制力在增强，取得内心平衡的时间也越来越长。烦恼当然依然存在，情绪同样还会起伏，但它们的影响逐步没有以往那么强烈了。人不可能一下子停止悲伤，但的确可以做到不要过于悲伤。你能在悲伤到失去理性和完全没有悲意之间取得一个平衡，悲伤但保持警觉。其他的烦恼、焦虑、愤怒也是同样道理。

我现在对内心平衡的理解不再是正负各占一半，或者是内外势均力敌，这不叫平衡，这叫均分。而是随时知道自己在想什么，知道自己是什么感受，不去刻意地压抑，也不去试图转移，而是说不让它们超出正常的范围，造成自我伤害。**无论什么情绪都是正常情绪，限度之内的情绪就是健康情绪。只有当情绪完全偏向某一侧的时候，才需要朝反方向拉上一把。**而为了做到这一步，在平日里就要反复练习，从某一刻开始，然后追求时时刻刻。不去追求每一刻都是同一种平衡，但努力做到在那一刻情绪自身的平衡。于是，我还是会欢笑和咒骂，依然有激动与悔恨，但它们不再太过难为我。**内心平衡不是为了消灭任何一种情绪，只是为了让自己和它们和平相处。**

划重点

添加到笔记

- 1.世界并不为了专门满足某个人的愿望而放晴，也不会专门为了惩罚某个人而打雷。那么这就是个研磨自己的过程，把所有的“我以为”和“我希望”去掉，剩下的就是平静地注视，和平静地接受。
- 2.内外世界之间的平衡也并不能解决多少问题，最多可能不那么生气，不那么愤世，不那么妒忌，但其他会折磨人的情绪都还在，内心也并不平静，平衡还是维持不住。
- 3.内心平衡不是为了消灭任何一种情绪，只是为了让自己和它和平相处。



和菜头·成年人修炼手册

作为成年人的300个基本

版权归得到App所有，未经许可不得转载

← 前一篇

如此好文章，快分享给需要的朋友吧！

- 微信
- 朋友圈

用户留言

默认 最新

只看作者回复

正在加载...